

عصير الفواكه

ماء

كيف تخلص جسمك من السموم؟

في الحياة العصرية أسباب ضارة كثيرة

إن أجسامنا تقوم بالتخلص من السموم الموجودة بها بشكل تلقائي كل يوم، فالجسم يتخذ إجراءات طبيعية بهدف التخلص من السموم، ولكن نظراً لانتشار الملوثات في عصرنا الحديث وانتشار المعادن



الفواكه

عصير الخضروات

How To Detox Your Body?

تعرضنا لزيادة التوكسينات السامة في أجسامنا

الثقيلة، واشعاع الهواتف المحمولة، ودخان السجائر، ومواد التنظيف، والرذاذ الآتي من المصانع ومبيدات الحشرات الكيميائية، وغيرها كثير ، مما يعرضنا لما يسمى التوكسينات

إختبار..

هل يحتاج جسمك الى التنظيف من السموم؟

أجب ب" نعم" أو"لا" على كل واحد من الأسئلة التالية:

	نعم	لا
هل تعيش في مدينة؟	☐	☐
هل تعمل في مكتب؟	☐	☐
هل تستخدم وسيلة مواصلات تمر تحت الأرض بصورة منتظمة؟	☐	☐
هل تجري او تمشي على طرق مزدحمة بشكل منتظم؟	☐	☐
هل تستخدم الكمبيوتر بشكل منتظم؟	☐	☐
هل تعيش بالقرب من أعمدة الكهرباء او محطات تقوية الهواتف المحمولة؟	☐	☐
هل تدخن السجائر او اي مواد مشابهة بشكل منتظم؟	☐	☐
هل تقضي معظم وقتك جالساً، وبالتالي لا تمارس التدريبات الرياضية ابداً؟	☐	☐
هل تصاب بالأنفلونزا او البرد او الفيروسات أكثر من ثلاث مرات في المتوسط كل عام؟	☐	☐
هل لديك اي حشو بالزئبق في أسنانك؟	☐	☐
هل تتناول أياً من المشروبات التالية بصفة يومية:	☐	☐
القهوة، المشروبات الغازية، او ماء الصنوبر، او لبن البقر، او الصودا؟	☐	☐
هل تتناول أياً من الأطعمة التالية بصفة يومية: السكر، الحلوى، الشيكولاته، العيش الأبيض، الأطعمة المعبأة، الأطعمة المجمدة أو الأطعمة المطهوة في الميكروويف، الأطعمة المقلية او اللحوم والبسكويت او الكعك؟	☐	☐
هل تضيف السكر الأبيض او بدائل السكر في الأحوال العادية للشاي او القهوة؟	☐	☐
هل تضيف الملح بشكل منتظم لوجباتك، سواء عند الطبخ او بعد تقديمها؟	☐	☐
هل تتجاهل المعلومات المطبوعة على عبوات الأطعمة قبل شرائها واستخدامها؟	☐	☐

النتيجة:

إذا اجبت ب" نعم"على أكثر من 10 أسئلة ،

جسمك يحتاج بشدة الى التخلص من السموم

فأنت في الغالب معبأ بالتوكسينات في كل أعضاء جسمك، وخلاياك، ودمك، ربما أنك تعاني من النفس الكريه،والتطبل، ورائحة الجسم الرديئة.
إذا لم تكن تعاني من هذا بالفعل الآن
فإنك ستعاني قريباً جداً من عدد كبير من المشكلات الصحية
هذا إذا لم تتخذ الإجراءات المناسبة فوراً، لهذا، عليك بالإلتزام ببرنامج" يوم التخلص من السموم" فوراً، وأنا أعني فوراً، ليس لديك أي خيار في هذا الأمر!





التخلص من السموم سيجعلكم قادرين على التخلص من كافة المشاكل الصحية مثل:

انخفاض الرغبة الجنسية - عدم الخصوبة - العقم - متلازمة ما قبل الطمث - عسر الهضم - اكياس المبايض - الصداع - آلام المفاصل - النفس الكريه - الحساسية - تقصف الأظافر - التهيج الجلدي - ضعف الذاكرة - الإحباط - الأرق -الوزن الزائد

لماذا نتخلص من السموم؟

يقوم الجسم بتخزين المواد الغريبة والتوكسينات في مخزون الدهون الموجود فيه، لذلك في العديد من الحالات، تجد الشخص يحمل **10** او أكثر من الأرطال الزائدة (**4,5** كيلوجرام) وهي عبارة عن فضلات سامة غير صحية مليئة بالمخاط!

ومن العجيب أن الإنسان الذي يحمل هذا الكم الهائل من المواد الضارة يتعجب لماذا يعاني من مشاكل صحية مثل الإرهاق، ومتلازمة ما قبل الطمث، واضطرابات الهضم، وآلام المفاصل، والنفس الكريه ،والحساسية والإمساك وتقصف الأظافر، والتهيج الجلدي، وضعف الذاكرة والإحباط، والأرق، والوزن الزائد وغيرها.

ان العالم الذي نعيش فيه مليء بالسموم والملوثات، لذلك فليس غريباً أن أجسامنا تحمل الكثير من هذه السموم والملوثات ايضاً.

يظل جسمك يقوم بمهمة رائعة في حماية وتنظيف نفسه عن طريق مقاومة هذه الملوثات والسموم، وحصارها في كريات من المخاط او الدهون بحيث يمنعها من اثارة جهاز المناعة ولكن هذا الحصار يكون مؤقتاً فقط.

ولن يمر وقت طويل حتى تخرج هذه الملوثات من حصارها وتجري في تيار الدم وتدخل أغشية الخلايا، وتزعج الوظائف الأيضية، وتسبب تلفاً في الأنسجة.

إذا كنت لم تقتنع بعد بفوائد برنامج التخلص من السموم، فأجب عن اختبار "هل يحتاج جسمك الى التنظيف من السموم" في الصفحة التالية وبعدها يمكن أن تحدد ان كان جسمك يحتاج الى تنظيف أم لا.

ما هو التوكسين الذي يسبب التسمم للجسم؟

التوكسين هو أي مادة تسبب آثاراً ضارة لجسمك، سواء كانت هذه الآثار حساسية او احساساً عاماً بالمرض، نحن محاطون بكل أنواع التوكسينات التي يمكن تخيلها. بدءاً من الماء الذي نشربه.



6 نصائح مفيدة لتخلص جسمك من السموم

1 تعرف على الأطعمة الجيدة والرديئة

يجب أن تحفظ الأطعمة التالية عن ظهر قلب، فتلك القائمة ستبين لك الأطعمة الجيدة التي تساعد جسمك على التخلص من السموم، والأطعمة الرديئة التي تزيد من نسبة السموم في جسمك.

افضل أطعمة للتخلص من السموم:

عصير الفواكه والخضروات
الماء
الطعام الطازج والبراعم والخضراوات الخضراء النيئة
الفواكه ، والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والبذور.

الأطعمة التي يجب تجنبها

السكر
الأطعمة المجففة
منتجات الألبان
الكحول
الكافيين

2 اشتر وابدأ في استخدام الأشياء التالية اليوم

عصارة ، لكي تبدأ في صنع عصير الخضراوات الخاص بك، ليس من الضروري أن تشتري نوعاً مرتفع الثمن، فقط اشتر العصارة التي يمكنك تحمل ثمنها اليوم وبمجرد ان تعتاد على صنع عصائر الخضراوات فانك ستجني الفوائد في صحتك ومظهرك.

– خلاط، لكي تبدأ في صنع الخلطات اللذيذة سهلة الهضم .

3 تنظيف جلدك:

اشتر فرشاة للجلد وابدأ في استخدامها، إن استخدام الفرشاة على الجلد الجاف يسرع من معدل طرد التوكسينات من جسمك، لأن ذلك سيحفز خلايا الدم والأنسجة الليمفاوية، وهما من العناصر الأساسية في عملية التخلص من السموم. إن استخدام الفرشاة على الجلد ليست شيئاً تفعله في الحمام او تحت الدش. ولكن عندما يكون جلدك جافاً، يمكنك الاستحمام بعد استخدام الفرشاة ولكن ليس أثناء ذلك.

4 مارس التدريبات يوميا

ان ممارسة التدريبات الرياضية مسألة أساسية لكي تتمكن من التخلص من السموم بصورة صحيحة، انا لا اُقترح عليك أن تلتزم ببرنامج رياضي قاس وان تذهب الى النادي الرياضي او الصالة الرياضية كل يوم، أنا هنا أتحدث عن بعض الحركات الرياضية البسيطة الرقيقة، من ذلك النوع الذي يحافظ على جسمك رشيقاً وليناً وشاباً!
فسيكون من الرائع، إذا مارست بشكل منتظم بعض المد، او المشي أو تسلق السلالم، او القفز، او السباحة او ركوب الدراجات، او الأيروبكس، او حتى التاي تشي او الكاراتيه إذا وجدت مكاناً جيداً لتعلمها، او أي حركات متوسطة ممتعة، فأي نوع من الحركات يجعلك تعرق سيكون رائعاً.

5 اشرب الماء

ان شرب الماء بانتظام– الماء النقي، وليس ماء الصنبور إلا اذا كنت تستخدم مرشحاً من أكثر الطرق فعالية في تخليص جسمك من السموم. أنا أنصحك بشرب من **6** الى **8** أكواب من الماء يومياً.





6 التنفس الصحيح !

إن الطريقة التي تتنفس بها يمكن ان يكون لها تأثير كبير على صحتك.

فالأكسجين مزيل قوي للسموم. إن التنفس العميق مسألة أساسية. معظم الناس يتنفسون بطريقة ضحلة، وبالتالي يحرمون الخلايا والأعضاء والغدد من الأكسجين الذي تحتاجه بشدة. فالأكسجين يطعم، بالمعنى الحرفي للكلمة، الدم والخلايا، كما أنه يزيل السموم من الأعضاء والغدد. والتنفس العميق له نفس أهمية الحصول على قدر كاف من الماء ومن الطعام ذي الجودة العَالية.

ان نقص الأكسجين يؤثر بشدة في المخ، والنظام العصبي والغدد الكظرية، والغدة النخامية والكلى، والمرارة، والطحال والكبد ، والحجاب الحاجز والقولون.

وفي الطريقة التي أنصحكِ باستخدامها، يجب أن يكون النفس قوياً وممتلئاً يبدأ من الحجاب الحاجزة ويملأ رئتيك. ويجب أن تلتزم بهذه الطريقة في التنفس بصفة يومية.

ولكن لكي تصل الى النقطة التي يصبح فيها هذا التنفس جزءا من حياتك اليومية، يجب ان تتدرب على طريقة التنفس التالية لعدة دقائق كل يوم. وبمجرد أن تتقن هذه الطريقة، سيصبح تضمين التنفس العميق في حياتك العادية أسهل، وستتمكن من التنفس بعمق أثناء المشي، والحديث، والجلوس، والعمل، والاسترخاء.



الطريقة المثلى للتنفس العميق والمفيد:

– ارقد على ظهرك على الأرض في الوضع الأكثر راحة بالنسبة لك. على سبيل المثال ربما ترغب في أن تكون ركبتاك مثنيتين وقدماك متباعدتين، أغلق عينيك إذا كان ذلك يساعدك على الاسترخاء.

– ضع احدى يديك على بطنك، والأخرى على صدرك، تنفس بعمق أيهما تتحرك اولا: يدك الموجودة على صدرك أم يدك الموجودة على بطنك؟

إذا كانت يدك الموجودة على صدرك هي التي تتحرك أولاً، فهذا يعني أنك لا تستخدم رئتيك بالسعة المثلى لهما، بلا شك ان خلاياك تعاني من بعض الحرمان من الأكسجين.

– الآن ، ببطء تنفس من شفتيك، بعد ذلك، أخرج ما تبقى من الهواء بأرق وأبطأ ما يمكنك، وفي نفس الوقت اضغط برفق على الجزء السفلي من بطنك لكي تساعد على طرد الهواء بأكمله من رئتيك.

– ببطء، استنشق الهواء من خلال أنفك، مع جعل إحدى يديك على معدتك والأخرى على سرتك، تخيل أن نفسك يتسع داخل رئتيك وأضلاعك وجوانبك (الجزء الأوسط والعلوي من ظهرك). ان الأمر يشبه نفخ الهواء في بالون. اجعل الهواء يتسع ليملأ جانبيك وأضلاعك وظهرك، وعندما تزفر الهواء تخيل أنك تفرغ البالون من الهواء.

– عندما تخرج الهواء، اشعر بأضلاعك وهي تتحرك لأسفل، واشعر بالشد يخف أثناء خروج الهواء من الجزء العلوي من جسمك. كرر صوت "أووه" وبرفق أخرج الهواء بالكامل من رئتيك، بعد ان تزداد خبرتك بهذه الطريقة في التنفس، قد لا تضطر الى تكرار هذا الصوت.

أزمة الشفاء

في أثناء او بعد عملية التخلص من السموم، يشتكي بعض الناس مما أسميه "ازمة الشفاء" وهذا يعني أن عملية التخلص من السموم كانت فعالة او قوية للغاية لدرجة أنهم يشعرون بعدم راحة لعدة أيام أو لعدة ساعات أثناء أو بعد العملية.

في الغالب، لن تشعر بهذه الأعراض لأنني أدخلك في عملية التخلص من السموم بالتدريج، وبرفق، وبطريقة متوازنة غذائياً.

وفي الغالب، يشعر معظم الناس بانهم أكثر صحة، وأن ذهنهم ازداد وضوحاً، ويشعرون بتجديد الطاقة والحيوية.

ولكن هناك دائماً احتمال أن تشعر بأحاسيس مختلفة نتيجة للتخلص العميق من السموم. فربما تشعر بصداع أو آلام في المفاصل، أو تهيج في الجلد، او غير ذلك، لا تنزعج من هذه الأعراض.

ردود الفعل العاطفية:

هناك شكل آخر لأزمة الشفاء يشعر به بعض الناس عندما يدخلون في عملية تخلص عميقة من السموم.

لا تندهش إذا شعرت برغبة في البكاء او أحسست بمشاعر قوية أخرى عندما تبدأ في البرنامج، ربما حتى تشعر بأن سنوات من الشد والتوتر التراكم قد بدأت تتحرر.

الأطعمة الضارة.. خطر.. ممنوع الإقتراب !

في يوم التخلص من السموم، قل وداعاً بشكل نهائي للأطعمة التي تدمر خلاياك وتستنفذ طاقتك وترهق جهازك الهضمي وتسحب منك حيويتك.

وإليك قائمة بتلك الأطعمة الضارة التي يجب أن تتوقف عنها لهذا اليوم، وإذا تمكنت من الابتعاد عن تلك الأطعمة لفترة أطول فسيكون ذلك أفضل.

ان ذلك سيعود عليك بالكثير من النفع، فستصبح أكثر رشاقة وصحة.

تجنب الأطعمة التالية:

القهوة – طعام البحر – السكر – الشاي – اللبن – الملح والفلفل السجائر – البيض – المشروبات الغازية

الجبن – الأطعمة المقلية – اللحوم الحمراء – المايونيز الجاهز – الدجاج الخبز – المستردة – السمك

الأدوية (إلا اذا كنت تعاني من حالة مرضية تتطلب الدواء كل يوم)